

食育だより

令和3年
12月



八王子市立元八王子東小学校
発行日：令和3年11月30日
担当者：栄養士 関根 夏実

給食見本の掲示にICTを活用しています！

本校では盛り付けの見本として、廊下に低・中・高学年にそれぞれ見本を置いていました。見本は給食の時間中ずっと置いてあり衛生的ではないため、片付けの時には捨てていました。みんなが食品ロスを減らすために頑張っている中、とてももったいなく思いました。そこで、11月から中・高学年の見本は置かずに、代わりに教室のモニターで見本の写真を映すことにしました。

児童へ見本をモニターで映す改善を伝え「捨てるのはもったいなくらいと思う！」
「モニターで見られるから見本はなくても大丈夫！」という前向きな意見が多くあがりました。



【見本を入れていた箱】



見本の掲示は教室のモニターを使って
います！



八王子産の新鮮な野菜をいただきます！



八王子でとれた新鮮な旬の野菜は、栄養たっぷりでもとてもおいしいです。
今月の給食にもたくさん取り入れているので、味わって食べて下さい。



はちおうじさんね 八王子産根しょうが

12月1日に食べます

秋に収穫した新しょうがを数か月貯蔵することで水分が抜けて辛味が強くなります。鶏団子汁に入れるので香りも一緒に味わって下さい！

＜しょうがの種類＞

葉しょうが

辛味が少なく、みずみずしい食感。生で食べることも多いです。



新しょうが

初夏に収穫されます。辛味がおだやかで漬物に使われます。



すごいぞ！

しょうがパワー！



いちよう 胃腸をととのえる！



よほう



からだ あたためる！





はちおうじさん 八王子産ブロッコリー

がつみっか た
12月3日に食べます



ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好むのでこれからの時期、八王子でもたくさん収穫されます。寒くなるにつれて甘みが増しておいしくなる野菜です。

えいよう 栄養たっぷり！ 野菜の王様

はなめ ぶぶん
花芽の部分だけでなく、茎にも栄養があります。

かせよぼう
風邪予防
よぼう
がん予防



つかれをとる！

びはだこうか
美肌効果
ろうかぼうし
老化防止



ブロッコリーができるまで



8月の中旬に種を植えて、12月に収穫できるようにします。



ブロッコリーのつぼみが手のひらサイズになったら、収穫します！



おぎきのうえん おぎき 尾崎農園 尾崎さんからみんなへ

12月は、ブロッコリー、白菜、ながねぎがとれます。これからどんどん気温が下がってきます。そういうときは野菜が甘みを出しておいしくなるので、たくさん食べてください。

がっこうきゅうしょく はちおうじ 学校給食×八王子ナポリタン倶楽部



「冬はちナポスープ仕立て」



にち た
10日に食べます！

夏に引き続き、料理人の皆さんからおいしいレシピをいただきました。トマトベースのスープに、パスタが入った料理です！スープの上にはきざみ玉ねぎがのっていますよ。

はちおうじ 八王子ナポリタン倶楽部の方からメッセージ

はちおうじっこのみなさん！八王子ナポリタン倶楽部です！新たな八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」はだんだん好きになってきていますか？きざみ玉ねぎと八王子にゆかりがある食材を一つでも使っていれば立派な『はちナポ』です。今回のスープ仕立てのように『オリジナルはちナポ』を作ってみるのも楽しいかもしれませんね！美味しい給食を楽しんでください。

